



LAQI

CORSO DI FORMAZIONE PER
OPERATORE DI QIGONG

2017-2018

Alessandra Burali

Relatore: Ramon Testa

PREMESSA	2
INTRODUZIONE	3
PRIMA PARTE.....	5
<i>QIGONG</i>	5
<i>Qi</i>	5
Origine e cenni storici del <i>Qigong</i>	7
Tipi di <i>Qigong</i>	8
<i>ZHINENG QIGONG</i> E TEORIA OLISTICA <i>HUNYUAN</i>	9
Teoria olistica <i>Hunyuan</i> - reagire per diventare "uno"	10
<i>Hunyuan qi</i>	10
<i>Hunyuan qi</i> umano.....	11
Teoria <i>Hunhua</i> - della trasformazione	12
Modelli di movimento del <i>Hunyuan qi</i>	14
<i>Hunyuan qi</i> ed entità olistica dell'umano.....	15
Teoria della coscienza (<i>Yishi</i>).....	15
<i>Yiyuan ti</i>	16
Il concetto <i>Hunyuan</i> spazio - tempo	16
Il concetto <i>Hunyuan</i> del tempo.....	17
Il concetto <i>Hunyuan</i> dello spazio.....	17
SECONDA PARTE	19
Sequenza tecnica dell'esercizio <i>Laqi</i>	19
Creazione del campo di <i>qi</i>	21
Quale tipo di <i>Laqi</i> scegliere? Diversi obiettivi per praticarlo	23
Che cosa succede durante l'esecuzione di <i>Laqi</i> ?	26
Conclusione	35
BIBLIOGRAFIA.....	37
SITI WEB.....	38

PREMESSA

L'intenzione iniziale della tesi era quella di ampliare il progetto del gruppo *Zhineng Qigong* di Milano che iniziò uno studio sull'effetto del *Zhineng Qigong* su persone affette dal Morbo di Parkinson (Mdp). Avevo già preso accordi con l'Associazione Regionale del Lazio per iniziare il lavoro di pratica nell'aprile 2020, ma purtroppo, a causa del *lockdown* (primavera 2020) e di ulteriori restrizioni emerse dalla pandemia del COVID 19, sono stata costretta a rinunciare (momentaneamente) al progetto.

Durante il *lockdown* mi sono collegata quotidianamente on line con le pratiche offerte dai maestri cinesi di *Zhineng Qigong* della "Big Harmonious Family - Daohearts" e con la coppia di maestri Lu e Ling; con alcuni di loro avevo anche partecipato a vari stage organizzati in Italia. Mi ha molto attratto il modo in cui alcuni di questi maestri sono riusciti a portarci in uno stato di pratica "molto profondo", nel quale vengono eseguiti gli esercizi. In particolare, sono stata colpita dall'effetto positivo ottenuto con l'esercizio di *Laqi* - tirare il *qi* -. Già da sempre ho apprezzato questo esercizio, ma, praticandolo in uno stato di consapevolezza diverso, in uno stato mentale più profondo, ho ottenuto notevoli miglioramenti nella mia salute.

Questa esperienza mi ha dato la spinta attesa per cambiare l'argomento della mia tesi, nella quale proverò a condividere la mia esperienza e la mia attuale interpretazione con l'esercizio *Laqi*. Dico attuale perché l'approfondimento e la comprensione è in costante mutamento; l'unica costante, infatti, è il mutamento.

INTRODUZIONE

L'esercizio del *Laqi* è molto semplice da eseguire, ma ciò che succede all'interno del corpo per raggiungere un buon risultato è alquanto complesso. Di conseguenza ho ritenuto utile dividere il testo in due parti.

Nella prima parte intendo dare una visione generale sui vari concetti e sulle caratteristiche del *Qigong* e, in particolare, del *Zhineng Qigong*.

I primi quattro capitoli riguardano il *Qigong* in generale. Nei primi due viene introdotta una breve descrizione di che cosa è il *Qigong* e la definizione di *qi* con le varie funzioni ad esso associate, anche secondo la medicina tradizionale cinese. Il terzo capitolo le origini del *Qigong* con alcuni spunti/cenni storici più rilevanti. Il quarto capitolo menziona le principali tipologie di *Qigong*.

I successivi capitoli parlano del *Zhineng Qigong* ed, in particolare, trattano gli argomenti che in qualche modo sono collegati con l'esercizio *Laqi*. In questi capitoli si intende dare una breve introduzione alla teoria olistica *Hunyuan*, alla teoria della trasformazione, alla teoria spazio - tempo visto dal punto di vista del *Zhineng Qigong* e sull'entità olistica del *Hunyuan qi* umano.

Le informazioni per sviluppare i capitoli sono state prese da diversi testi scritti dal Prof. Pang Ming, ideatore del *Zhineng Qigong*, e tradotti in diverse lingue. Per chi fosse interessato ad approfondire l'argomento, i testi si trovano nella sezione bibliografica.

Nella seconda parte viene descritta l'esecuzione dell'esercizio di *Laqi* e la mia esperienza, percezione ed interpretazione, ad oggi, di che cosa succede all'interno del corpo durante l'esecuzione dell'esercizio. Inoltre cerco di correlare, per quanto riguarda il *Laqi*, alcuni aspetti della teoria *Hunyuan* con alcuni aspetti della scienza moderna.

Dico "ad oggi" perché con la pratica ed il passare dei giorni, il livello di approfondimento e di comprensione aumenta, mutando così anche la percezione del tutto. Tutto è transitorio e tutto cambia, l'unica costante è il mutamento.

PRIMA PARTE

PRIMA PARTE

QIGONG

Il *Qigong*, parola composta da due caratteri: *qi* che significa "forza vitale" e *gong* che invece vuol dire "abilità", "lavoro", viene definita come "abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo, nello sviluppo e nel controllo dell'energia".

E' un'antica disciplina cinese che ha lo scopo di coltivare, equilibrare e rafforzare le funzioni vitali nel nostro corpo, mantenendo l'attenzione della mente all'interno mentre si eseguono gli esercizi.

Il controllo del *qi* comporta una serie di tecniche che, attraverso l'uso cosciente della mente ed il respiro, nonché precise posizioni e movimenti, stimolano il suo fluire all'interno del corpo umano¹. Lo scopo è quello di preservare o ripristinare la salute, favorendo lo sviluppo di facoltà latenti. Altro scopo importante consiste nell'armonizzare il *qi* dei cinque organi *yin* (fegato, cuore, milza, polmoni, reni) per raggiungere il benessere generale, riequilibrare le emozioni e rallentare la degenerazione del corpo.

Qi

Il *qi* è la sostanza più fine, più elementare e più raffinata che costituisce l'universo e tutte le cose che lo comprendono. La gente ordinaria non lo può né vedere né sentire, però, ciò nonostante, esiste e riempie l'intero universo².

Secondo molti, il termine *qi* viene descritto come energia, ma letteralmente significa soffio. Il suo carattere raffigura, in basso, la forza esplosiva di un chicco di cereale maturo che si apre, simbolo del nutrimento della terra, e

¹ -Cfr.: Ginnastiche cinesi. Qigong, di L. Sotte et al. Casa Editrice Ambrosiana, 2007, pag.11; Yang Jwing-Ming. Le radici del Qigong cinese. Ed. Mediterranee, 2008, pag. 8

² - Cfr. : Xiaoguang Jin and Joseph Marcello. Life more abundant, The Science of Zhineng Qigong Principles and Practice, pag. 45

nella parte superiore, un vapore che sale, ad indicare l'energia sottile che si libera dal cereale.

Il termine *qi* indica molte cose, anche diverse fra loro secondo il contesto in cui viene inserito. Ad esempio, si parla del *qi* cosmico come di un concetto sovrapponibile a quello di *Shen*³, inteso anche come coscienza⁴. Esiste poi il *qi* che si libera dalla terra e la pervade, ma esiste anche il *qi* dell'individuo, nel cui interno esistono diversi tipi di *qi*⁵ originati dal *Jing*⁶ e si stabilisce nei reni. Il *qi* del corpo umano ha 3 fonti di origine⁷: il *qi* originario, che deriva dalla trasformazione del *Jing* originario; il *qi* del grano, che proviene dalla digestione del cibo e il *qi* dell'aria che si respira. Per la MTC (medicina tradizionale cinese), esistono 5 diversi tipi di *qi*; quello degli organi, quello dei meridiani, il *qi* nutritivo, quello protettivo e quello ancestrale⁸.

Per un giusto funzionamento del corpo, è importante avere un equilibrato e un corretto apporto di *qi*, nonché la sua fluida circolazione.

Secondo la medicina cinese il *Dantian* corrisponde ad un prezioso luogo di accumulo e conservazione di *qi*; letteralmente significa "campo del cinabro". L'energia contenuta in ciascuno di essi ha una qualità diversa e viene diversamente definita:

- *Dantian* superiore, localizzato nel centro della testa dove si trova lo *Shen*, che è considerato lo spirito che viene diretto/controllato dalla mente⁹

³ Normalmente viene tradotto come spirito, principio divino o principio infinito. Il carattere ci dice che l'infinito si trova nel finito, vuol dire che il divino è in ognuno di noi. Dice anche che Shen si realizza nel momento in cui c'è unione: elevandoci verso l'infinito, diventiamo parte dell'infinito; perdiamo la nostra individualità, poiché avere un'individualità vuole dire essere separati, mentre Shen è la scomparsa del senso di separazione. - Franco Bottalo, Il cammino dell'anima in medicina cinese. 2013 pag. 12

⁴ -Cifr.: Kaptchuk Ted J., Medicina Cinese: Fondamenti e metodo, ed. Red Edizioni, 1994, pag. 57

⁵ - Cfr.: Franco Bottalo, Il cammino dell'anima in medicina cinese. 2013 pag. 10

⁶ Jing è la fonte di vita, l'essenza, la sostanza che sottostà a tutta la vita organica. E' la fonte del mutamento biologico. Viene immaginato come sostanza fluida e da sostegno e nutrimento; è la base della riproduzione e dello sviluppo - Ted Kaptchuk - Medicina cinese fondamenti e metodi pag. 55

⁷ - Op. cit.: Medicina cinese: fondamenti e metodo, pag. 49

⁸ - Opt. cit.: Medicina cinese: fondamenti e metodo

⁹ -Opt. cit.: Le radici del Qigong cinese.

- *Dantian* medio, si trova nel centro del torace e contiene il *Qi* del petto o *qi* ancestrale
- *Dantian* inferiore, si trova due centimetri circa sotto l'ombelico, in profondità, dove si trova *Jing*, l'essenza vitale di un individuo

Shen, *Qi* e *Jing* costituiscono quelli che la medicina cinese definisce "i tre tesori". Si tratta, in un certo senso, di tre diversi stati di condensazione del *qi*: il *Jing* è il più denso, il *Qi* il più rarefatto, lo *Shen* il più sottile e immateriale.

Origine e cenni storici del *Qigong*

Si ritiene che i primi esercizi di *Qigong* siano di origine cinese e risalgano al primo millennio a.C. Già all'epoca i cinesi erano consapevoli che alcuni particolari movimenti, la regolazione ed il controllo del respiro e l'uso di suoni specifici potevano regolare alcune funzioni del corpo umano ¹⁰.

Fra il 1100 a.C. e la dinastia Han (206 d.C.) furono importati dall'India metodi di meditazione buddista; nascono così le prime forme di pratica corporeo-meditativa di *Qigong*. Durante la dinastia Liang (502-557 d.C.) si è sviluppato il cosiddetto *Qigong* marziale, fondendo assieme gli stili taoista e buddista del periodo precedente. Negli anni successivi e sino alla dinastia Qin (1911), il *Qigong* ha continuato a svilupparsi ed a suddividersi in scuole e metodi, diffondendosi, al contempo, in India e in Giappone. Già nel *Dao De Jing* di Lao Zhi (dinastia Zhou, 1122-934 a.C.) si accenna a tecniche di respirazione per accedere allo "spirito"; solo successivamente, nel periodo detto Primavera ed Autunno (770-221 a.C.), si parla di conservare la salute. Il filosofo Zhuang Zi (circa 300 d.C.), nel testo *Nan Hua Jing*, scrive: "gli uomini antichi sapevano respirare dai talloni e condurre in alto ed in basso il soffio"; questa frase ci conferma come, già nel IV secolo, in Cina le forme taoistiche e religiose di *Qigong* fossero molto sviluppate. Durante le dinastie degli Han e dei Qin (221 a.C.-220 d..D.), troviamo molti riferimenti medici relativi al *Qigong*. Di grande importanza è anche la lista delle "indicazioni mediche" redatta, durante la dinastia Zhou, da Wei Bo-Yang, dalla quale si

¹⁰ - Op. cit.: Ginnastiche cinesi Qigong, pag. 1

desume che il *Qigong* è particolarmente attivo nelle malattie che riguardano gli aspetti mentali e spirituali dell'individuo¹¹.

Tipi di *Qigong*

Attualmente esistono oltre 3000 diversi esercizi di *Qigong*¹² suddivisi in tipi o scuole diverse¹³: *Qigong* taoista, confuciano, buddhista, marziale, dei metodi matematici e quello medico¹⁴. I confuciani lo vedevano come metodo fondamentale per la propria coltivazione interiore attraverso il perseguimento e l'approfondimento degli studi personali; i taoisti lo considerarono uno strumento per acquisire l'immortalità; i buddhisti lo vedevano come un percorso per diventare Buddha ed i medici lo consideravano come un metodo supremo per la prevenzione di malattie ed il prolungamento della vita, nonché come strumento diagnostico e di cura delle malattie¹⁵. Generalmente, quando si parla di *Qigong*, ci si riferisce a quest'ultimo, i cui esercizi sono frequentemente usati dalla medicina tradizionale cinese nella quale viene considerato fonte di longevità, prevenzione e, soprattutto, curativo di molte malattie.

¹¹ - Vedi: <http://www.neurolinguistic.com/proxima/agoroma/06.htm>

¹² - Cfr.: Sun JunQing, *Wudang Chikung* ed. Mediterranee, 2002, pag . 163

¹³ - Alcuni testi sul *Qigong* dividono i vari ambiti di applicazione in diverse categorie, cfr.: Li Xio Ming. *Metodo pratico di auto elevazione col Qigong tradizionale cinese*, a cura di La Bella, Erga Edizioni, 2003; altri studiosi li dividono in scuole, op. cit.: *Percorsi della risonanza. Lezioni di Qigong e taijiquan*. Nel libro "Wudang Chikung" (op. cit.), Sun JunQing afferma che la classificazione scolastica distingue tra il Daojia Chikung, il chikung delle arti marziali e il confucianesimo. Ognuno di essi corrisponde a un credo religioso (daoismo, buddhismo, confucianesimo), quindi, secondo lui la storia del *Qigong* evidenzia una stretta relazione con lo sviluppo delle religioni.

¹⁴ - Per approfondimenti, op. cit. Li Xio Ming: *Metodo pratico di auto elevazione col Qigong tradizionale cinese*, pag. 14; op. cit.: *Percorsi della risonanza. Lezioni di Qigong e taijiquan*, pag. 44; op. cit.: *Wudang Chikung*; op. cit. *Le radici del Qigong cinese*; cfr: *Qigong, la tecnica dell'eterna giovinezza*, di C. Melloni, ed. Riza Scienze, 2000.

¹⁵ - Opt. cit.: *Life more abundant, The Science of Zhineng Qigong Principles and Practice*, pag. 53

ZHINENG QIGONG E TEORIA OLISTICA

HUNYUAN

Il *Zhineng Qigong*, Qìgong della saggezza (zhì) e dell'abilità (neng), è stato fondato e diffuso dal Prof. Pang Ming all'inizio degli anni '80; con la pratica si allena la mente, il *qi* ed il corpo per sviluppare la saggezza e le capacità/abilità dell'essere umano, anche in relazione al mondo che ci circonda e alle relazioni sociali.

Il *Zhineng Qigong* raccoglie i punti di forza degli altri sistemi di *Qigong*, cogliendo l'essenza dei metodi delle scuole confuciana, buddhista, taoista, medica, marziale, popolare e di numerose altre scuole, trasformandole in un sistema completo. Combina le antiche forme di *Qigong* con le moderne conoscenze scientifiche sul corpo e sulla psiche dell'essere umano. Si basa sull'eliminazione di influenze esterne distraenti; si dà rilievo all'importanza della regolazione dell'energia interna e della mente.

A differenza delle forme tradizionali di *Qigong*, in cui la mente è tenuta all'interno durante gran parte della pratica, il *Zhineng Qigong* è una pratica aperta, ciò significa che la nostra mente ed il *qi* si aprono al mondo naturale per scambiare il *qi* interno con quello esterno/della natura e viceversa. Forma, *qi* e mente devono rimanere aperti in modo che il *qi* interno del corpo e il *qi* del mondo naturale rimangano in connessione.

Il *Zhineng Qigong* ha un apparato teorico particolare: la teoria degli insiemi *Hunyuan*. Essa comprende la teoria dello *Hunyuan qi*, la teoria olistica, lo *Hunyuan qi* dell'uomo, la teoria della consapevolezza (*Yishi*), la teoria del daode¹⁶, la teoria del miglioramento dei processi vitali, il trattamento medico *Hunyuan* ed altri temi. Inoltre, ha un proprio sistema di pratiche. Queste includono tre tipi di esercizi: dinamici, statici e il movimento spontaneo. Ogni tipologia di esercizio deve attraversare le tre fasi:

- a. esterno, nel quale si dà importanza all'interazione fra mente e *qi* esterno al corpo

¹⁶ Viene interpretato come virtù, consapevolezza morale ecc, per approfondimenti vedi bibliografia

- b. interno, nel quale si dà importanza all'interazione fra mente e *qi* interno al corpo
- c. mediano/centrale, nel quale si dà importanza all'interazione fra la mente e il *qi* del canale centrale del corpo

Teoria olistica *Hunyuan* - reagire per diventare "uno"

La parola olistico significa entità completa, inseparabile. La teoria olistica si occupa della forma e degli aspetti caratteristici di tutte le cose nell'universo ed è strettamente legata alla teoria *Hunyuan*. Secondo la teoria *Hunyuan* ogni sostanza indipendente nell'universo è prodotta dalla fusione e trasformazione di due o più sostanze, come descrive il processo di *Hunhua*, e forma un'interezza. Ed è proprio questa interezza la materia di studio della teoria olistica. Queste due teorie manifestano insieme gli aspetti paritetici di tutto ciò che esiste nell'universo, ma non dovrebbero essere confuse.

Il termine *Hunyuan* significa letteralmente *hun* = reagire/ formare, *yuan* = uno/ unità, quindi, può essere definito come "reagire per trasformarsi in uno" oppure "reagire per diventare uno". Tutte le cose nell'universo esistono in questo stato di completezza. Niente nell'universo esiste individualmente, tutto è formato da questo processo di fusione e trasformazione.

Hunyuan qi

Gli antichi maestri di *Qigong* sostenevano l'esistenza nell'universo di una materia raffinatissima, priva di forma e aspetto, impossibile da vedere a occhio nudo, esistente fin dall'inizio della formazione dell'universo. Alcuni la chiamano tao, altri taiji, nel *Zhineng Qigong* questo puro elemento viene chiamato *Hunyuan qi* primordiale.

Lo *Hunyuan qi* è l'entità olistica che comprende la forma e l'aspetto di una sostanza, il *qi* interno, quello circostante la sostanza e l'informazione contenente in essa. Ogni cosa nell'universo ha il proprio *Hunyuan qi* che

rappresenta la sua caratteristica olistica. Si dice che lo *Hunyuan qi* esista in due forme: la prima è un'esistenza invisibile, informe e indivisibile, distribuita nell'intero universo. Viene anche definita *Hunyuan qi* originale/primordiale ed è molto pura, uniforme e indifferenziata. Si trova ovunque e costituisce la base e la fonte di tutte le cose esistenti in natura, dai pianeti alle montagne, acqua, fauna, flora, cellule e atomi.

La seconda esistenza dello *Hunyuan qi* è visibile, di forma fisica con energia ed informazione propria. Nella teoria *Hunyuan* viene denominata materia o sostanza; è la forma unificata e condensata dello *Hunyuan qi* invisibile di cui fa parte anche il corpo umano. Lo *Hunyuan qi* umano viene considerato come un'entità superiore nell'universo perché è guidato dalla coscienza. Solo nell'essere umano possiamo trovare lo *Hunyuan qi* del cervello definito come *Yiyuan ti*, che si è sviluppato per usare il pensiero concettuale. Ha una volontà ed iniziativa proprie ed è quindi capace di guidare sia lo *Hunyuan qi* umano che quello del mondo esterno.

Semplificando, si può dire che lo *Hunyuan qi* primordiale è la forma di *Hunyuan qi* fondamentale. Mentre lo *Hunyuan qi* primordiale è in grado di penetrare tutti i livelli da quelli più bassi a quelli più elevati, l'attività mentale degli esseri umani può allo stesso modo attraversare tutti i livelli dello *Hunyuan qi* da quelli più alti a quelli più bassi.

***Hunyuan qi* umano**

Lo *Hunyuan qi* umano è l'integrazione del *qi* prenatale con il *qi* acquisito. Come descritto nei capitoli precedenti, lo *Hunyuan qi* umano si manifesta in tre modi:

1. Nella forma materiale del corpo, dove viene usato per metabolizzare, riprodurre e mantenere le cellule. Si distribuisce in tutti i tessuti del corpo, inclusi gli organi interni ed il cervello; il centro di questo *qi* si trova nel *Dantian* inferiore. Gli organi interni hanno il proprio *Hunyuan qi* la cui funzione è la secrezione degli ormoni per regolare le funzioni del corpo. Ha due funzioni: la prima, è esso stesso il processo di

secrezione attraverso il quale il *qi* si trasforma in ormoni ed altri materiali; la seconda, il *qi* può influenzare le attività della coscienza. Il centro di questo *qi* è il *palazzo Hunyuan*¹⁷,

2. Nella coscienza raffinata, lo *Yiyuan ti*, la forma più pura dello *Hunyuan qi*, è un *qi* straordinariamente sottile e raffinato formato dal *qi* del sistema nervoso. Questo *qi* è cosciente, riflettente, contiene caratteristiche di memoria, attività e ricerca. Può permeare e regolare tutte le parti del corpo ed i processi della vita. Il contenuto ed i processi delle attività del *Yiyuan ti* è la coscienza.
3. Nel *qi* che permea e circonda il corpo.

Teoria *Hunhua* - della trasformazione

Il processo di trasformazione dello *Hunyuan qi* viene chiamato *Hunhua*. *Hun* significa fondere mentre *hua* significa trasformare. Insieme, descrivono lo stato ed il movimento di tutti i livelli dello *Hunyuan qi* dell'universo. Questo processo di fusione e trasformazione viene anche chiamato teoria del *Hunhua*.

La materia fisica è visibile ed ha una caratteristica tridimensionale. La sostanza visibile è la raccolta o la forma condensata dello *Hunyuan qi*, mentre lo *Hunyuan qi* che circonda la sostanza è la forma più sottile e dispersiva.

Durante il processo di raccolta e accumulo dello *Hunyuan qi* si crea l'unità del corpo, in cui il corpo, il suo *qi* e la propria natura si condensano in una "densità critica" dando origine alla sostanza fisica con le manifestazioni visibili della forma, energia e massa. Nello stesso momento, nel corpo fisico lo *Hunyuan qi* è distribuito dall'interno verso l'esterno, circondandolo completamente. Lo *Hunyuan qi* della sostanza fisica e quello che lo circonda formano un'unità *Hunyuan*.

Maggiore è la densità ed il volume di una sostanza, più forte e denso diventa lo *Hunyuan qi* che la circonda, questo *Hunyuan qi* viene chiamato

¹⁷ uno spazio di *qi* dietro lo stomaco e zona di incontro del *qi* degli organi ¹⁷

anche campo di *qi* e può anche essere paragonato all'aura. Ad ogni cambio della sostanza cambierà anche il suo campo di *qi* circostante.

Viceversa, la sostanza fisica, con l'informazione specifica, è in grado di dissolversi nella condizione di *Hunyuan qi* primordiale. Per capire meglio, si può prendere come esempio l'acqua. Con il freddo il vapore si condensa in acqua e successivamente si trasforma in ghiaccio e con il caldo il ghiaccio si trasforma in acqua e successivamente in vapore. Il caldo e il freddo possono essere paragonati all'informazione specifica.

Questo processo di trasformazione avviene, appunto, attraverso l'informazione che reagisce con lo *Hunyuan qi* primordiale puro. Mentre lo *Hunyuan qi* primordiale è in grado di penetrare tutti i livelli da quelli più bassi a quelli più elevati, l'attività mentale degli esseri umani può, come detto precedentemente, allo stesso modo (tramite l'informazione), attraversare tutti i livelli dello *Hunyuan qi*. da quelli più alti a quelli più bassi.

Nel *Zhineng Qigong* l'informazione si riferisce alla struttura spazio-temporale¹⁸. Ogni cosa contiene la propria informazione composta da informazione naturale e quella data dalla coscienza. L'Informazione della coscienza può, a sua volta, basarsi su abilità ordinarie o abilità straordinarie. L'informazione di tutte le cose viventi è un insieme di informazione propria ed acquisita.

Nella scienza dello *Zhineng Qigong*, il livello più alto di *hunyan qi* nell'universo è il *qi* della coscienza umana unificata, che costituisce la formazione ed il processo funzionale di *Hunyuan qi* del cervello umano. Il *qi* della coscienza unificata ha una volontà, un'iniziativa propria. Questa forma di *qi* può trasformare i vari livelli di *Hunyuan qi*.

Uno degli obiettivi della pratica dello *Zhineng Qigong* è di elevare l'abilità di raccogliere e condensare, di disperdere e dissolvere i vari livelli di *hunyan qi*.

¹⁸ Vedi capitolo specifico

Modelli di movimento del *Hunyuan qi*

Nel processo di trasformazione *Hunhua* con un'altra sostanza, l'entità olistica *Hunyuan* ha sette movimenti del *Hunyuan qi*:

Apertura e chiusura: sono i movimenti basilari dell'entità *Hunyuan*. Tutti i movimenti successivi si basano sull'apertura e la chiusura. Aprire si riferisce all'interazione tra la materia e lo *Hunyuan qi* che si apre verso l'esterno. Chiudere si riferisce alla interazione con lo *Hunyuan qi* che chiude verso l'interno.

Raccolta e dispersione: quando lo *Hunyuan qi* si raccoglie, incrementa la densità, e ad un certo livello si trasformerà in una forma fisica. Con il movimento di dispersione, la densità del *qi* decresce e ad un certo livello la forma materiale si trasformerà in *qi* invisibile.

Uscita ed entrata: quando lo *Hunyuan qi* esce lo fa dall'interno della materia verso l'esterno, basandosi sui movimenti precedenti di apertura e dispersione. Quando lo *Hunyuan qi* entra, lo fa dall'esterno della sostanza verso l'interno, basandosi sui movimenti precedenti di chiusura e raccolta.

Trasformazione: la trasformazione dello *Hunyuan qi* è il prodotto di chiusura/apertura, raccolta/dispersione ed entrata/uscita, essendo questo il processo di cambiamento di una sostanza. Durante la trasformazione, la struttura spazio-tempo di una materia si modifica nuovamente, l'informazione della materia cambia causando una trasformazione essenziale nello *Hunyuan qi* di una certa massa critica, cambiandola con nuove caratteristiche.

Apertura-chiusura è il movimento fondamentale. Entrata-uscita e raccolta-dispersione avvengono contemporaneamente mentre si apre e si chiude. La dispersione è una conseguenza essenziale di apertura e la raccolta conseguenza della chiusura. Tutti i movimenti creano un certo grado di trasformazione dipendendo dai vari livelli di materia e dello *Hunyuan qi*.

***Hunyuan qi* ed entità olistica dell'umano**

Dalla prospettiva olistica *Hunyuan*, un essere umano è l'entità olistica composta da "essenza" (forma fisica), *qi* e mente. L'essenza è la forma condensata di *Hunyuan qi* che contiene tutte le attività vitali e nutre il corpo e la mente. La mente è una speciale forma di *qi* corporeo umano: è il movimento di *Yiyuan ti* (il *qi* del sistema nervoso centrale) ed il comandante delle attività vitali. La differenza fondamentale tra gli esseri umani ed il resto nell'universo è l'avanzato livello di coscienza la cui formazione comprende due aspetti:

- Carattere naturale umano composto dalla coscienza fin dalla nascita, l'integrazione delle esperienze dei sensi corporei e dalla formazione delle funzioni mentali e di pensiero.
- Relazione dell'essere umano con le attività sociali, compresa l'organizzazione sia legale che non del paese, con la comunità, con la famiglia e con le attività della vita quotidiana.

Teoria della coscienza (*Yishi*)

La coscienza, o *Yishi*, è il contenuto ed il processo di movimento di *Yiyuan ti*, la forma più raffinata dello *Hunyuan qi* umano. La coscienza è la reazione riflettente di varie informazioni interne ed esterne quali, ad esempio, il mondo naturale, la società ed i processi vitali interni. Nel *Zhineng Qigong* la teoria della coscienza si può dividere in 5 parti; la coscienza come materia; *Yiyuan ti*; l'attività della coscienza; le funzioni della coscienza e gli aspetti della teoria della coscienza *Hunyuan* (per approfondimenti vedi bibliografia).

L'attività delle cellule cerebrali comprende cambiamenti chimici e biologici, mentre essi non esistono nella coscienza. Il movimento della coscienza si basa sull'attività delle cellule del cervello.

Yiyuan ti

E' una delle teorie olistiche *Hunyuan* principali del *Zhineng Qigong*. *Yi* significa mente/coscienza, *yuan* significa originale oppure *uno* e *ti* significa corpo. Quindi, *Yiyuan ti* può essere tradotto come il corpo originale della mente, ed è in costante evoluzione insieme al sistema nervoso.

E' lo stato raffinato ed integrato di ogni cellula nervosa del corpo umano e della sua funzione olistica. I cambiamenti fisici, chimici e biologici sono il fondamento della formazione dello *Yiyuan ti*. Ha una certa indipendenza e può influenzare le cellule neurali. E' senza forma, e il suo centro si trova nel centro del cervello, diffondendosi all'interno e all'esterno di questo, in tutto il corpo e intorno ad esso.

Si ritiene che appare nel feto intorno ai sette mesi; in questo momento lo *Hunyuan qi* delle cellule cerebrali si fonde per formare lo stato unico di *Yiyuan ti*. Lo *Yiyunati* è il risultato della continua trasformazione dello *Hunyuan qi* primordiale e si plasma quando la trasformazione raggiunge lo stadio di formazione della corteccia cerebrale.

Le cellule del cervello condividono alcune funzioni metaboliche con le cellule del corpo, ma hanno anche la capacità di ricevere e riflettere informazione, come uno specchio invisibile, quindi possono inviare informazione ovunque. Quando le cellule del cervello si riuniscono in una certa massa/sostanza, lo *Hunyuan qi* intorno a queste cellule si fonde con esse per formare un'interezza. Questa interezza può amalgamare tutta l'informazione ricevuta da ciascuna cellula nell'informazione olistica.

Il concetto *Hunyuan* spazio - tempo

Nella teoria olistica *Hunyuan* il tempo e lo spazio sono due componenti indivisibili. I cambiamenti continui nel tempo dipendono dall'espansione della sostanza nello spazio; questo processo di espansione dipende dal funzionamento ininterrotto nel tempo. Il tempo e lo spazio sono una complementarità dello *Hunyuan* che si intrecciano e si fondono. Il tempo non ha né inizio né fine, mentre lo spazio è senza confine.

Generalmente si considera lo spazio come vuoto ed il tempo senza un'esistenza tangibile, ma in realtà entrambi esistono perché sono aspetti di un tutt'uno. Lo spazio ed il tempo non possono essere realmente vuoti dal momento che il tempo e lo spazio sono la manifestazione ed il contenuto dello *Hunyuan qi*. Ciò significa che lo *Hunyuan qi* si manifesta attraverso il tempo e lo spazio.

Il concetto *Hunyuan* del tempo

Nella teoria *Hunyuan*, la manifestazione temporale di qualsiasi sostanza non è né isolata né assoluta, ma piuttosto la trasformazione delle condizioni di passato, presente e futuro.

Perciò, la teoria *Hunyuan* sostiene che la presenza di una sostanza in ogni dato momento è lo stato *Hunyuan* (stato di energia primordiale) che comprende il passato, il presente ed il futuro. Con le capacità straordinarie è possibile percepire i cambiamenti di passato, presente e futuro di una sostanza.

Il concetto *Hunyuan* dello spazio

Secondo la teoria *Hunyuan*, lo spazio non è vuoto (infatti il vuoto non esiste). Lo spazio è una dimensione piena di *Hunyuan qi* originale. Questo *Hunyuan qi* originale ha la capacità e la proprietà di contenere e permeare tutte le cose. Pertanto, si può considerare lo spazio come uno stato *Hunhua* composto dalla miscela e fusione di tutti i tipi di *Hunyuan qi*. Visto che lo *Hunyuan qi* immagazzina informazione, quindi lo spazio, che include l'esistenza senza forma dello *Hunyuan qi* originale (omogeneo ed indistinguibile), contiene l'informazione dello *Hunyuan qi* di tutto quanto esiste in esso.

SECONDA PARTE

SECONDA PARTE

Sequenza tecnica dell'esercizio *Laqi*

Il *Laqi* (tirare il *qi*), oltre ad essere una pratica che agisce sul *qi* esterno, è la base per la "terapia del *qi*". E' un esercizio fondamentale, insegnato a tutti i praticanti di *Zhineng Qigong* già nei primi stadi della pratica. Nel corso dell'esecuzione della pratica si possono velocemente sperimentare gli effetti della concentrazione di *qi*. Effetti che possono essere utilizzati anche per trattare qualsiasi area del nostro corpo.

L'esercizio di *Laqi* può essere eseguito sia seduti, che in piedi o sdraiati (supini). Di seguito viene spiegata l'esecuzione da seduti:

1. Sedersi con la schiena diritta, il più possibile verso il bordo della sedia, ma non in tensione. Guardare in avanti verso l'orizzonte, richiamare lo sguardo lentamente verso il centro della testa fino a chiudere gli occhi.
2. "Sollevare" *baihui* (sincipite), dare una leggera spinta da *Mingmen* (punto tra la seconda e la terza vertebra lombare) verso l'ombelico, permettendo così di stare dritti con la schiena.
3. Rilassare la mente ed il corpo, iniziando dalla testa fino ai piedi, e creare il campo di *qi*¹⁹.
4. Posizionare le mani davanti all'addome all'altezza dell'ombelico con i palmi, rivolti uno verso l'altro, distanti fra loro ca. 20 cm, come se tenessero un palloncino tra di loro. Le braccia non devono aderire al corpo ed i gomiti sono leggermente sollevati, permettendo così alle scapole di portarsi verso il basso, rilassando di conseguenza le spalle e aprendo il petto. Rilassare braccia, mani e spalle e focalizzare mentalmente lo spazio tra le mani.
5. Avvicinare i palmi senza che si tocchino per poi allontanarli nuovamente fino a circa 20 cm. Eseguire ripetutamente i movimenti di apertura e chiusura lentamente ed armoniosamente, mentre la mente si concentra sullo spazio fra i palmi. In questo movimento le braccia si

¹⁹ Spiegazione nei paragrafi successivi

aprono insieme ai palmi; il movimento viene guidato dai gomiti, non è un movimento di polsi. Dopo un po' si inizia a percepire una forza o un qualcosa di indefinito; questo è il processo *Hunhua* che condensa lo *Hunyuan qi* primordiale in un altro livello.

6. Si può percepire una sensazione di attrazione-repulsione, come se fra i palmi ci fosse una banda elastica.
7. Dopo aver preso dimestichezza con il movimento ed essere riusciti a rilassare la mente rimanendo focalizzati nello spazio tra le mani, si può iniziare ad estendere la visualizzazione pensando all'universo quando si apre e pensare all'interno del corpo quando si chiude, con l'effetto di portare il *qi* universale nel corpo.
8. Quando è stato raccolto sufficiente *qi*, si può applicarlo all'area del corpo che ne ha più bisogno. Questo viene fatto eseguendo i movimenti di apertura e chiusura su quella parte del corpo, senza toccarlo con le mani, che rimangono sempre davanti all'addome. Si può pratica *Laqi* per il tempo che si vuole.
9. Quando si decide di terminare i movimenti, portare i palmi sull'ombelico (per gli uomini palmo destro su quello sinistro e per le donne l'opposto) per "nutrire il *qi*" (rimanere con la mente nell'addome, dove va la mente va il *qi*) per qualche minuto. Aprire lentamente gli occhi e separare i palmi.

Come si può vedere, l'esecuzione dell'esercizio è molto facile, basta aprire e chiudere le mani. Interessante, però, è capire quello che c'è dietro, cosa, cioè, accade nella mente e nel corpo per raggiungere lo scopo preposto alla pratica di *Laqi*.

Nei capitoli successivi condividerò la mia esperienza durante la creazione del campo di *qi* e durante la pratica di *Laqi*, cercando di correlare la mia esperienza con alcuni aspetti della teoria olistica *Hunyuan* ed alcuni aspetti della scienza moderna.

Creazione del campo di *qi*

Prima di iniziare ad eseguire il movimento di apertura e chiusura delle mani, è importante che il praticante crei un campo di *qi* (fondamentale della pratica del *Zhineng Qigong*) nel quale il *qi* del praticante si fonde con il *qi* dell'ambiente circostante. Chi guida una pratica di gruppo procede a comporre il campo allo scopo di armonizzare le coscienze dei praticanti e fondere lo *Hunyuan qi* di tutti i partecipanti con lo *Hunyuan qi* primordiale (dell'universo), creando un tutt'uno tra loro e la natura; questo procedimento rende la pratica di gruppo particolarmente efficace. Chi pratica da solo, può creare il proprio campo di *qi* e pensare di collegarsi con il campo di *qi* di tutti i praticanti del *Zhineng Qigong*.

La formazione del campo di *qi* è, inoltre, un modo per preparare la mente ad entrare in uno stato di profondo rilassamento, calmo e stabile nel quale si affina la coscienza e la capacità di osservazione.

Esistono vari modi per creare il campo di *qi*. Quello delle 8 frasi, chiamate anche le 8 formule, ideate dal Prof. Pang Ming, sono il modo classico usato nel *Zhineng Qigong* per creare l'entità olistica *Hunyuan* – il praticante e lo spazio del mondo naturale si unificano per creare un insieme²⁰.

Oltre alla recita delle 8 formule esistono anche altri modi per entrare nel campo di *qi*. Uno di questi può essere un piccolo *Laqi*, ma usando solo l'intenzione della mente; è un modo molto efficace che uso spesso.

Durante la creazione del campo di *qi* la mente si rilassa, la coscienza si affina e si rilassa tutto il corpo. Per ottenere un risultato efficace dalla pratica del *Laqi*, sarebbe auspicabile che la mente entri in uno stato di calma, di meditazione profonda o, come dicono i buddhisti, nello stato del *samadhi*²¹. Implica la capacità di restare stabile per un tempo variabile con la coscienza concentrata su un certo punto, e, nel nostro caso, nell'osservazione profonda

²⁰ -Cifr.: Vito Marino, Ramon Testa, *Zhineng Qigong. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong*. Nuova IPSA Editore pg. 118

²¹ -Cfr.: Philippe Cornu. *Dizionario del Buddhismo*. Ed. Mondadori 2001 pg.381-2

all'interno e all'esterno del corpo mentre si esegue l'esercizio senza distrarsi da pensieri, emozioni o da fattori esterni.

Se si riesce ad arrivare, e rimanere, in questo stato durante l'intera esecuzione dell'esercizio, si avranno degli ottimi risultati sullo stato della nostra salute, ma va bene anche stare in uno stato di estrema quiete e calma, in modo da permettere alla coscienza di osservare il movimento del *qi* senza essere distratti da fattori esterni.

Ma come si può fare ad avere uno stato della mente calmo e la coscienza concentrata senza essere distratti e diventare un tutt'uno con l'universo?

Analogamente alla recitazione delle 8 formule per creare il campo di *qi*, si può portare la coscienza ad osservare direttamente, uno per uno, gli spazi nei tre *Dantian* (quello superiore nella testa, quello mediano nel petto e quello inferiore nell'addome), lo spazio interno delle spalle, delle braccia, della colonna vertebrale e delle gambe, visualizzandoli vuoti, trasparenti, giacché il *qi* non ha né forma precisa né colore, ma esiste. Sarebbe ideale poter portare l'IO in ogni singolo spazio mentre si osserva: IO mi trasformo in quello spazio e divento tutt'uno con esso; diventiamo una stessa cosa, siamo l'entità olistica dello *Hunyuan* umano, a osservare è la coscienza risvegliata.

Osservando, si rilassa la mente e di conseguenza si rilassano anche le tensioni nel corpo. L'osservazione all'interno dovrebbe avvenire con un'intenzione leggera, senza sforzo mentale: la mente è vuota, la fronte rilassata e si immagina, o meglio, si percepisce, che da *yintang*, un punto tra le sopracciglia, entra un sorriso verso il centro della testa, nel *palazzo shenji*²². Questo aiuta a raggiungere un profondo rilassamento e ad acquisire una certa chiarezza mentale. Più si è rilassati e con la mente vuota, più leggera è l'intenzione e più riusciamo ad osservare in profondità.

Quindi, diventare un'entità olistica *Hunyuan*, è come fare un piccolo *Laqi* usando solamente l'intenzione della mente, ma con un obiettivo preciso. Si porta la coscienza nel centro di ogni spazio riportato nei paragrafi precedenti. Normalmente si inizia con il *Dantian* superiore; la coscienza entra nel suo

22 Zona ghiandola pineale

centro e si fonde con esso, si diventa un tutt'uno e, attraverso l'input dell'informazione e dell'intenzione, la coscienza e il *Dantian* superiore, che sono un'unica cosa, si espandono lontano nello spazio infinito/universo. Si può immaginare che la testa sia un palloncino che diventa sempre più grande, più sottile e leggero fino a dissolversi man mano che la coscienza si allontana nello spazio infinito, finché si fonde con esso e di noi rimane soltanto la presenza. Si rimane in osservazione, e poi, nuovamente, si osserva l'interno del *Dantian* (o ogni altro spazio), si ripete alcune volte in ogni zona, e ogni volta la mente è in grado di osservare più in profondità, perché è più rilassata e aperta e, di conseguenza, il corpo si rilassa sempre di più.

Alla fine si osserva l'intero corpo vuoto che, con l'intenzione, si espande verso l'universo, immaginando (dopo una pratica costante si arriva a percepire) che la nostra coscienza ed il nostro campo di *qi* si fondono con quello di tutti i praticanti di *Zhineng Qigong*, creando un unico campo di *qi*, dove la presenza è senza distrazioni.

In questo stato si inizia a praticare l'esercizio di *Laqi*.

Quale tipo di *Laqi* scegliere? Diversi obiettivi per praticarlo

Prima di iniziare l'esercizio, è importante avere presente l'obiettivo della pratica.

Un obiettivo può essere un modo per allenare la percezione del *qi* e per allenare la mente a rimanere in uno stato stabile, calmo e concentrato senza farsi distrarre da fattori esterni.

Come abbiamo visto nella teoria della trasformazione *Hunhua*, ogni entità *Hunyuan* può influenzare e trasformarsi in un'altra entità *Hunyuan* di livello superiore o inferiore. Questo è ciò che accade con il movimento di apertura e chiusura. Inizialmente si può anche non percepire alcunché ma, rimanendo concentrati ad osservare lo spazio tra le mani mentre si aprono e si chiudono (movimento guidato dai gomiti), si inizia a percepire qualcosa nelle mani (una

sorta di formicolio o una sensazione di caldo, di freddo, secondo la propria sensibilità) oppure tra le mani, come una specie di respingimento quando si avvicinano (come quando si accostano due calamite di poli uguali). Sembra di tenere una sfera immaginaria tra le mani, senza colore e senza una consistenza precisa. Aprendo le mani si ha la sensazione che questa sfera si allunghi in forma ovale o si ingrandisca. In altre parole, si inizia a percepire come lo *Hunyuan qi primordiale* si condensa tra le mani, dando l'impressione di tenere una sfera di *qi* e, aprendo e chiudendo, si percepisce la sensazione di tirarlo, da cui il nome di *Laqi*. Quello che succede è un processo di trasformazione *Hunhua*; con la ripetizione del movimento di chiusura lo *Hunyuan qi* invisibile si raccoglie e si condensa, mentre con quello di apertura il *qi* condensato si disperde in un livello di *Hunyuan qi* più sottile.

Un altro obiettivo può essere la coltivazione ed il rafforzamento del *qi* nei tre *Dantian*. Lavorando sullo spazio nei *Dantian* si lavora anche sugli organi presenti in essi. Una volta percepito il *qi* tra le mani, si può usare l'intenzione e la coscienza per connettere la sfera di *qi* con lo spazio di uno dei tre *Dantian* (generalmente si inizia con quello inferiore, poi con quello mediano e successivamente con quello superiore). Con l'intenzione della mente si immagina (o si percepisce) che la sfera tra le mani e lo spazio del *Dantian* siano connessi, diventando un tutt'uno. Contemporaneamente, con l'informazione, l'apertura delle mani, la coscienza/mente ed il centro del *Dantian* si espandono in tutte le direzioni verso il vasto spazio infinito/universo. La dimensione dell'espansione dipende dalla capacità di espansione della mente verso l'universo giacché mente e corpo sono "un intero". Si rimane in osservazione.

Secondo la teoria *Hunhua* (di trasformazione e fusione), la sostanza fisica, con l'informazione specifica, è in grado di dissolversi nella condizione di *Hunyuan qi* primordiale. E' quello che succede con l'apertura, il *qi* condensato del corpo si disperde, la densità del *qi* decresce e ad un certo livello la forma materiale si trasforma in *qi* invisibile. Se la coscienza è affinata, la mente vuota e l'intenzione leggera ma forte, si riesce a percepire e sentire come lo spazio tra le cellule diventi sempre più grande fino a disperdersi in *Hunyuan qi*. Questo stato di apertura permette sia l'uscita del *qi* impuro, sia l'entrata

dello *Hunyuan qi* primordiale verso l'interno del *Dantian* (e nel corpo). E' come se si facesse un cambio di aria con la finestra aperta. Inoltre, in questo stato, rimane solo la presenza istantanea e nient'altro, si rimane in osservazione.

Poi diamo l'informazione di chiudere le mani e, contemporaneamente, mani e coscienza si attivano per raccogliere lo *Hunyuan qi primordiale* nel *Dantian*; mentre si chiudono le mani si osserva il *Dantian* in profondità, dove va la mente va il *qi*! Mentre si chiudono le mani si possono anche immaginare, o percepire, infiniti raggi di luce che penetrano in profondità del corpo o nella zona dove si porta l'attenzione. Si può immaginare che il *Dantian* sia luminoso, trasparente, vuoto oppure si rimane in osservazione senza giudicare. Come afferma la teoria *Hunyuan*, con l'informazione la coscienza riesce a penetrare attraverso i vari livelli di *qi*; questo è ciò che succede con la chiusura, ma anche con l'apertura.

Si può ripetere tutto il tempo che si vuole, più si pratica, più la coscienza si affina e si riesce ad entrare in uno stato di profonda calma armoniosa, si rilassano la mente e il corpo e quindi si potenziano le funzioni vitali.

Se l'obiettivo invece è di potenziare il *qi* dell'intero corpo, si farà la pratica di tutto il corpo nel suo stato di interezza. Dopo la creazione del campo di *qi* si visualizza, o si percepisce, che tutto il corpo è vuoto e si porta l'attenzione al centro di esso. Con la pratica assidua si diventa il corpo vuoto, l'IO e il corpo, o ogni punto o zona dove va la mente, sono un'unica cosa. Per centro del corpo si intende generalmente la zona del *palazzo Mingmen*, una zona che si trova, tracciando una linea dall'ombelico verso la colonna vertebrale, davanti alle vertebre L2-L3. Quindi, con l'informazione e con l'intenzione il centro, insieme alla coscienza/mente, si espandono verso il vasto spazio infinito/universo, si rimane in osservazione ed in chiusura si osserva il centro del centro e si riesce ad entrare sempre più in profondità. Durante ogni apertura e chiusura avviene una trasformazione dello *Hunyuan qi* che si riflette in tutto il corpo (Per approfondimenti si può consultare la bibliografia, comunque nel successivo capitolo riporterò maggiori dettagli in merito).

Un altro obiettivo è quello di lavorare su una parte precisa dove il *qi* è bloccato e/o disarmonico. Abbiamo visto che per la teoria *Hunyuan* la materia

è fatta di diversi gradi e/o livelli di *Hunyuan qi*, quindi anche i blocchi e le disfunzioni sono *qi* più condensato di come dovrebbe essere normalmente o con un flusso squilibrato. Il *Laqi* è un ottimo esercizio per riequilibrare il flusso del *qi* e per sciogliere i blocchi. Se si è raggiunto uno stato elevato di coscienza non c'è bisogno di focalizzarsi su una sola parte, durante la pratica dell'interrezza viene coinvolta coscientemente anche la parte in disequilibrio.

Quindi è importante avere presente l'obiettivo della pratica e utilizzare l'intenzione per raggiungere il risultato che ci si è prefissati. Inoltre è di fondamentale importanza abbinare l'uso cosciente della mente per tutto il tempo della pratica. Lo stato puro della mente riflette l'informazione alla coscienza/mente, la quale, insieme all'intenzione, mobilita il *qi* di tutti i livelli, sia quello interno al nostro corpo, sia quello esterno della natura o dell'universo. Il *qi* segue la coscienza/mente, più si è rilassati, più l'intenzione dovrebbe essere leggera e molto chiara, in questo stato si può osservare e percepire molto in profondità, sia a livello interno del corpo, sia verso l'esterno, nell'universo.

Che cosa succede durante l'esecuzione di *Laqi*?

Immaginiamo ad esempio che una parte del corpo sia mal funzionante o bloccata e ciò si ripercuote su uno stato emotivo non armonioso o, viceversa, uno stato emotivo squilibrato può creare problemi all'organismo.

E' importante tenere a mente che l'esercizio di *Laqi* è una pratica di interrezza olistica. In questo capitolo provo a fare anche qualche correlazione tra la mia esperienza con *Laqi* e con alcuni aspetti della teoria olistica *Hunyuan* e con alcuni aspetti della scienza moderna.

Come già menzionato nella prima parte, dal punto di vista del *Zhineng Qigong* e dalla teoria olistica *Hunyuan* tutto nell'universo è formato da *Hunyuan qi*. I diversi livelli di *qi*, dallo stato non fisico allo stato fisico compresi il corpo umano e la coscienza, hanno diverse manifestazioni/livelli di *qi* che, attraverso l'informazione, si trasformano e si fondono.

Secondo la teoria *Hunyuan*, l'informazione viene elaborata e conservata in *Yiyuan ti*, "il corpo originale della mente" che è in costante evoluzione insieme al sistema nervoso. E' lo *Hunyuan qi* del cervello e delle cellule cerebrali che si è sviluppato per usare il pensiero concettuale. Viene considerato lo stato raffinato ed integrato di ogni cellula nervosa del corpo umano e della sua funzione olistica. Ha una certa indipendenza e può influenzare le cellule neurali. Ha la funzione di emettere o riflettere l'informazione a tutte le cellule, e viceversa, può ricevere informazione da tutte le cellule del corpo. E' come un grande specchio infinito ed invisibile che assorbe l'informazione, la elabora e la riflette.

La scienza del *Zhineng Qigong* sostiene che il centro del cervello è il centro di *Yiyuan ti*. Questo potrebbe essere quindi correlabile con quanto nel 2019 è stato scoperto da un team di ricercatori europei (a cui ha partecipato il "Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi dell'Università di Torino") che sostiene la tesi secondo cui la memoria di un individuo sarebbe custodita nell'ipotalamo invece che nell'ippocampo come precedentemente ritenuto²³. Si sa che l'ipotalamo e l'ipofisi sono aree di interconnessioni fra il sistema nervoso e quello endocrino²⁴; inoltre, l'ipotalamo è responsabile delle emozioni²⁵ ed ha anche la funzione di controllo del sistema nervoso centrale. Non è un caso che il *palazzo shenji*, "la sede principale" di *Yiyuan ti*, si trova nella zona della ghiandola pineale che bilancia i processi ormonali del corpo²⁶ e che interagisce con l'ipotalamo e l'ippocampo. Contemporaneamente, *Yiyuan ti* è ovunque, in ogni cellula del corpo, l'informazione viaggia velocissimamente, va oltre il concetto *Hunyuan* di spazio-tempo. Nella teoria olistica *Hunyuan* il tempo e lo spazio sono due componenti indivisibili. I cambiamenti continui nel tempo dipendono dall'espansione della sostanza nello spazio; questo processo di espansione dipende dal funzionamento

²³ <https://www.onb.it/2019/06/13/tracce-della-memoria-scoperte-nellipotalamo/>

²⁴ <https://medicinaonline.co/2017/01/22/differenze-tra-ipotalamo-ipofisi-neuroipofisi-e-adenopofisi/>

²⁵ <http://www.benessere.com/salute/atlante/ormoni.htm>

²⁶ <https://sites.google.com/site/lapazienzaefinita/la-guerra-occulta-alla-ghiandola-pineale>

continuo nel tempo. Quando la coscienza/mente è nello stato di *Vero Sé* non esistono tempo e spazio, esiste solo la presenza istantanea. Rimanendo in questo stato, si può stare ovunque o solo in una parte, anche minuscola. Quindi si va oltre lo spazio ed il tempo.

Com'è noto, il sistema nervoso centrale (SNC) sovrintende alle principali funzioni di controllo ed elaborazione dei dati, mentre il sistema nervoso periferico (SNP) si occupa di gestire la trasmissione dei dati sensitivi/motori dalla periferia al SNC e viceversa.

Visto che *Yiyuan ti* è lo stato raffinato ed integrato di ogni cellula, il cui centro si trova nel centro del cervello, in tutto il corpo e intorno ad esso, si può trarre la conclusione che, nel contesto dell'informazione, esiste un stretto legame tra la teoria olistica e la scienza moderna. Questo perché *Yiyuan ti* è presente in ogni cellula; arriva ovunque come l'informazione che viaggia nel SNC e SNP. Inoltre, ha la capacità di immagazzinare l'informazione e rifletterla, ma non solo, l'informazione, insieme all'intenzione e la coscienza/mente, ha la capacità di trasformare i vari livelli di *qi*.

Le cellule racchiudono differenti livelli di *qi*. Ad un livello, lo *Hunyuan qi* corporeo penetra e nutre le cellule, ad un altro livello, lo *Hunyuan qi* di *Yiyuan ti* penetra nelle cellule che hanno la capacità di inviare e ricevere informazione. Questo è un processo continuo e con ogni scambio di informazione e riflessione lo *Yiyuan ti* ed il nostro sistema di riferimento si arricchiscono in continuazione.

Nel processo di riflessione, l'informazione dell'oggetto stimola una trasformazione delle cellule del sistema nervoso e di conseguenza si modifica lo *Hunyuan qi* del sistema nervoso che si riflette su *Yiyuan ti*. La relativa indipendenza di *Yiyuan ti* può anche riflettere un oggetto nel momento in cui riceve l'informazione completa senza passare per il sistema nervoso. *Yiyuan ti* ha diversi strati di riflessione e può anche riflettere sui cambiamenti all'interno degli strati stessi.

Come abbiamo già visto, con la creazione del campo di *qi*, la mente arriva ad uno stato di profonda calma, di chiara presenza consapevole, in grado di osservare i movimenti di *qi*. Più si riesce a rilassare la mente, più questa

diventa nitida e limpida e con una pratica assidua è possibile giungere allo stato di *Yiyuan ti*, del *Vero Sé*, oltre il concetto di spazio-tempo. In questo stato si sviluppano le capacità straordinarie e la pratica diventa molto profonda con ottimi risultati e notevoli miglioramenti dello stato di salute; in alcuni casi si tratta di un miglioramento definitivo.

In questo stato o in uno stato di calma e stabilità, si ha la capacità di osservare e di percepire i sette movimenti delle attività vitali quali apertura e chiusura, raccolta e dispersione, entrata e uscita e trasformazione. Nell'esercizio di *Laqi* sono coinvolti tutti questi movimenti, i quali, su input della nostra intenzione abbinata all'informazione e alla coscienza, sono in grado di riequilibrare tutte le disfunzioni dell'organismo. Se l'informazione è chiara, semplice e puntuale e l'intenzione forte ma leggera, la coscienza può arrivare ovunque e possiamo raggiungere qualunque cosa ci siamo prefissati.

Ricordo velocemente che l'esercizio di *Laqi* consiste nell'allontanare e avvicinare il centro dei palmi delle mani, insieme all'informazione, l'intenzione e l'uso della coscienza/mente durante l'intera pratica.

Riprendiamo l'esempio fatto ad inizio capitolo. Dopo aver formato il campo di *qi* ed aver praticato per qualche minuto *Laqi* nei tre *Dantian* per entrare in uno stato di profonda calma e consapevolezza, la coscienza/mente osserva il centro della parte del corpo che sta male. Se si riesce, si diventa la parte stessa, la si sente e si vede che è vuota, altrimenti, se la si immagina, si può visualizzare. Questa parte, su input della coscienza/mente, insieme all'intenzione ed all'apertura delle mani, si espande verso il vasto spazio infinito/universo. Se non si riesce a percepire e/o sentire l'espansione, si può visualizzare l'immagine o immaginare che ciò succeda. Se si riesce a diventare un tutt'uno (zona, coscienza, informazione e movimento), si può percepire come la zona si espanda in tutte le direzioni e come diventi più sottile e leggera e pulita. La materia compatta della zona "malata" si trasforma in altri livelli di *qi* fino a dissolversi nell'universo. Si invia l'informazione che tutto va bene e contemporaneamente ci si rilassa completamente. In apertura si riesce a sentire che lo spazio tra le cellule aumenta, fino a sembrare che queste si fondono con l'universo.

Contemporaneamente lo *Hunyuan qi* originale entra nello spazio tra le cellule (e nelle cellule); tutto il corpo è aperto, il cuore è aperto e vuoto, si riesce proprio a percepirlo. Si entra in uno stato ancora più rilassato, aperto e felice. In questo processo di espansione lo *Hunyuan qi* della zona malata si trasforma, cambia di livello di *qi* fino a disperdersi in *Hunyuan qi* invisibile e noi siamo osservatori di questo processo! Si rimane in uno stato di chiarezza mentale senza più percepire il corpo fisico; esso sembra essersi dissolto nel nulla. In questo stato di vuoto ma non vuoto, di completa rilassatezza, si placano le emozioni perché il *qi* è organizzato e fluisce liberamente senza blocchi e ciò influenza sia il sistema endocrino che quello nervoso. Secondo Jeffrey Yuen²⁷ il sistema endocrino e quello nervoso interagiscono strettamente ed entrambi sono legati allo stato emotivo dell'individuo.

Avvicinando le mani si raccoglie lo *Hunyuan qi* puro in profondità nel centro della zona "malata" e, inviando informazione positiva, si può immaginare o vedere che la zona è vuota, trasparente, limpida, guarita. Quando si osserva di nuovo nel centro della zona, lo si fa con la presenza mentale che si aveva "in apertura". La coscienza/mente è diventata più fine, più acuta riuscendo ad osservare e percepire l'interno più in profondità. Si osserva e si percepisce o, in alternativa, si visualizza o si immagina, di stare nel centro della zona, luminosa, trasparente, vuota, pulita. Se si vede ancora una zona densa e/o scura, si va nuovamente nel centro di essa, ancora più in profondità, si osserva, e si ripetono l'apertura e la chiusura, seguendo quanto descritto prima, rimanendo in costante osservazione. Volendo, si può immaginare, o percepire, come le dita delle mani entrino nella parte scura, nel blocco, e la aprono dal centro. E' importante inviare costantemente informazione positiva, nella certezza che il miglioramento sia già avvenuto. Con ogni apertura e chiusura la mente diventa sempre più calma e stabile, la coscienza più affinata, l'intenzione più leggera e potente.

²⁷ -Cfr.: E. Siongini e L. Bultrini. Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume X. Capitolo di endocrinologia in medicina cinese

Si continua finché il blocco di *qi*, la materia molto condensata, si è diffusa e trasformata completamente e si vede tutto limpido, chiaro, pulito, trasparente, vuoto fluido e senza blocchi.

Con ogni apertura-diffusione e ogni chiusura-raccolta avviene una trasformazione al livello del *qi*. Si ripete il movimento il tempo che si vuole, preferibilmente finché non è tutto limpido. Alla fine si fa qualche minuto di *Laqi* di tutto il corpo, ed in chiusura si sovrappongono i centri dei due palmi sopra l'ombelico per qualche minuto.

Potremmo fare un paragone: prendiamo come esempio il fatto che quando si sta in una stanza chiusa da tempo la respirazione diventa difficile, quindi è importante aerare la stanza. Aprendo la finestra entra aria fresca e l'aria stantia esce e la respirazione diventa piacevole. Oppure, se l'acqua di un lago è stagnante, per essere purificato dovrà essere attraversato da acqua fresca. Questo è ciò che succede nel nostro corpo; con l'apertura il *qi* "vecchio" esce, i blocchi si sbloccano e con la chiusura permettiamo allo *Hunyuan qi* primordiale di purificare e pulire il nostro corpo.

Apertura/chiusura, raccolta/dispersione ed entrata/uscita, sono il prodotto della trasformazione dello *Hunyuan qi*, essendo questo il processo di cambiamento di una sostanza. Durante la trasformazione, la struttura spazio-tempo di una materia si modifica nuovamente; l'informazione della materia, quindi, cambia causando una trasformazione essenziale nello *Hunyuan qi* di una certa massa critica, cambiandola con nuove caratteristiche. Questo perché nella teoria Hunyuan, la manifestazione temporale di qualsiasi sostanza non è né isolata né assoluta, ma piuttosto la trasformazione delle condizioni di passato, presente e futuro. Quindi, attraverso i sette movimenti del *qi*, i livelli di *qi* si trasformano in altri livelli, cambiando quindi anche il tipo di informazione.

Questo non solo influenza le cellule del corpo, ma anche lo stato emotivo di un individuo. Man mano che i blocchi si sciolgono, è possibile osservare il sorgere di diverse emozioni collegate a questi blocchi (o blocco). Può darsi che mentre si scioglie un blocco emerge il flash di una situazione sgradevole vissuta in passato, associata ad un preciso stato emotivo che è diventato,

inconsapevolmente, parte integrante della struttura del Sé (quadro di riferimento dell'individuo). Questa esperienza, se non gestita, si ripete in continuazione fino a creare il blocco. E' come la goccia che, cadendo sempre nello stesso punto di una roccia, la perfora. Quindi si può vedere, o capire, qual è stata esattamente la situazione che ci ha portati ad avere quel blocco. Questa situazione ha anche comportato una modifica dello stato emotivo creando una serie di complicazioni nella vita quotidiana e nelle relazioni interpersonali. Questa informazione viene recepita dallo *Yiyuan ti* (anche se non ne siamo consapevoli) e diffusa nell'interezza del corpo, creando trasformazioni e cambiamenti del *qi* nel corpo, squilibrandolo. Se si riesce ad entrare in uno stato di calma profonda, o meglio, in uno stato di coscienza superiore, si può riuscire a sbloccare i blocchi e riequilibrare le disfunzioni dell'organismo, ristabilendo la sfera emotiva in uno stato armonioso e pacifico, felici con sé stessi. Ma questo richiede una pratica assidua e costante.

I sette movimenti hanno un effetto non solo sul sistema nervoso, ma anche sulle emozioni e sul sistema endocrino. Secondo la medicina classica, cinese il sistema endocrino ed il sistema nervoso centrale sono in stretta correlazione: le emozioni influenzano i livelli di ormoni arrivando anche a causare squilibri energetici importanti²⁸. Non a caso una delle cause classiche di malattie sono gli squilibri dei fattori interni ed emozionali; vi è una relazione diretta tra lo stato emotivo e le reazioni ormonali²⁹.

Secondo Jeffrey Yuen³⁰, il sistema nervoso comunica mediante impulsi brevi (nervosi o chimici) che ottengono risposte rapide; nella medicina tradizionale cinese corrisponde ai liquidi sottili *jīn* collegati principalmente con il sistema esocrino – pelle, organi di senso e tratto digestivo. Il sistema endocrino comunica, invece, attraverso fattori ormonali e con reazioni lente e prolungate che corrispondono ai fluidi spessi *ye*, chiamati anche liquidi torbidi, associati alla secrezione delle ghiandole endocrine ed alle funzioni ormonali.

²⁸ -Opt. cit.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume X

²⁹ -Opt. cit.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume X

³⁰ -Opt. cit.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume X

Sintetizzando, nella medicina tradizionale cinese, l'endocrinologia è messa in relazione con la fisiopatologia dei liquidi corporei spessi *ye* (ormoni) e con il rapporto di questi ultimi con i fluidi *jīn* (sistema nervoso), con il sangue e con gli organi curiosi³¹. Una parte dei liquidi spessi *ye*, hanno la funzione di nutrire gli visceri curiosi come la colonna vertebrale, le ossa, il cervello ed i vasi sanguigni. Sono strutture che hanno una stretta relazione con il sistema nervoso ed il sistema endocrino.

Prendiamo come esempio la colonna vertebrale. Lungo la spina dorsale scorrono *Du Mai* e *Ren Mai*, due dei meridiani³² straordinari. I meridiani straordinari fungono da serbatoi di energia che assorbono e trasferiscono a secondo dei casi. Possono essere paragonati ai laghi ed all'acqua stagnante. Essi non partecipano alla normale circolazione del *qi*, ma sono in grado di assorbire l'energia in eccesso, di immagazzinarla e di trasferirla dove richiesto³³.

Du Mai, il "vaso governatore", (scorre lungo la parte dorsale, dai genitali alla testa ed unisce tutti i meridiani yang) coordina e distribuisce il *qi* innato, mentre *Ren Mai*, il "vaso concezione" (scorre nella parte ventrale, dalla cavità pelvica fino al palato), funge da serbatoio per l'energia yin del corpo. Lungo questi meridiani si trovano dei punti, chiamati portali sensoriali, collegati al sistema endocrino e si pensa che possano costituire un passaggio tra il sistema endocrino e quello esocrino, come una sorta di interruttori per la regolazione e l'attivazione³⁴.

Inoltre, questi due meridiani fanno parte dell'orbita microcosmica taoista³⁵ che interessa le tre zone energetiche del corpo, che nel *Qigong* vengono

³¹ Tra i quali vi troviamo ossa, colonna vertebrale, cervello, vasi sanguigni. La loro funzione è come quella dei visceri, cioè vuota, ma essi non espellano, la loro funzione è quella di conservare jing. ³¹ Cfr.: E. Siongini e L. Bultrini. Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume III. I visceri curiosi

³² Dal concetto cinese *Jing Mai* dove *Jing* significa condurre, trasportare, trasmettere e *Mai* significa pulsare. Sono i canali o cammini che trasportano il *qi* e sangue attraverso il corpo. Non sono vasi sanguigni bensì una rete invisibile che lega tutte le sostanze fondamentali e gli organi. Regolano yin e yang, collegano l'interno con l'esterno -Cfr.: Atlante di Agopuntura tavole e testi. Hoepli, 2020 e -Opt. cit.: Medicina Cinese: Fondamenti e metodi)

³³ -Opt.cit.: Atlante di Agopuntura tavole e testi.

³⁴ - Opt. cfr.: Atlante di Agopuntura tavole e testi e -Opt. cfr.: Medicina Cinese: Fondamenti e metodi

³⁵ Per equilibrare il flusso energetico di *Du Mai* e *Ren Mai*, ma soprattutto per stimolare quel processo alchemico di raffinamento e innalzamento del *Jing*, a *Qi* e poi a *Shen* e ritorno, i

chiamati i tre *Dantian* e, nella medicina tradizionale cinese, i tre riscaldatori (*san jiao*). Il riscaldatore ha un ruolo importante nel sistema endocrino, in quanto mette in atto i meccanismi di bioregolazione.

Nei *Dantian* troviamo tre punti che vengono stimolati direttamente con la pratica di *Laqi*. Questi punti hanno una correlazione con il funzionamento del sistema ormonale e nervoso. Essi sono:

- *Yintang*, tra le sopracciglia, è in relazione con la pituitaria e l'ipotalamo. In medicina tradizionale cinese e nel *Qigong* è un punto essenziale per calmare lo *Shen*.
- *Mingmen*, tra la seconda e terza vertebra lombare, è in relazione con le ghiandole surrenali adrenergiche (midollare) consolida il *qi* dei reni e drena l'energia al *Du Mai*; armonizza il sangue e dà sostegno ai *jin ye*.
- *Baihui*, sul sincipite, è associato con la ghiandola pineale. E' un altro punto che calma lo *Shen*. Gli si può dare un ruolo importante nella stimolazione ormonale delle surrenali e del controllo del tono muscolare. E' già stato accertato l'effetto della melatonina come calmante mentale (*Shen*) e la sua interazione con la serotonina³⁶.

Oserei dire che con l'esercizio di *Laqi* i tre *Dantian*, i visceri curiosi, i meridiani straordinari ed i portali sensoriali vengono stimolati, regolando in tal modo le loro funzioni vitali. In apertura si dissolvono i blocchi verso un livello di *qi* più raffinato e si aprono i canali di scorrimento. Con la pratica costante saranno facilitate la regolazione delle funzioni, non solo degli organi contenuti nei tre *Dantian*, ma anche le funzioni del sistema endocrino e del sistema nervoso.

Il sistema ormonale è correlato al concetto cinese di *gao huang*. *Gao* è riferito al tessuto grasso e *huang* alla membrana. Nel concetto di *gao-huang* c'è la membrana (*gao*) che, essendo permeabile (*huang*), consente il passaggio dei fluidi all'interno e all'esterno dell'organo³⁷. In caso di blocchi,

maestri Taoisti hanno ideato un processo terapeutico chiamato "Orbita microcosmica Taoista".

³⁶ -Opt. cit.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume X pag. 46

³⁷ -Opt. cit.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume X pag. 23

dovuti ad un ristagno del *qi*, *Laqi* ha la capacità di aprire lo spazio tra le cellule, riequilibrando sia la funzione di scambio dell'organo o della cellula o nelle ghiandole, sia la funzione di controllo della quantità e della velocità delle secrezioni ormonali. Non dimentichiamo che l'esecuzione di *Laqi* avviene in uno stato di mente risvegliata dove *Yiyuan ti* è ovunque e rispecchia l'informazione da noi indirizzata ad ogni parte del corpo.

L'intero processo viene potenziato perché la mente si trova nello stato di presenza istantanea o con la mente calma e stabile. Si raggiunge uno stato di rilassamento profondo proprio perché le onde cerebrali rallentano. Questi cambiamenti variano d'intensità a seconda del livello meditativo raggiunto dal praticante. Ciò fa aumentare la coerenza elettroencefalografica, cioè la sincronizzazione tra le diverse aree del cervello che funzionano come un tutt'uno. Una coerenza elettroencefalografica elevata è associata ad una maggiore consapevolezza di sé, presenza, centratura, creatività e stabilità emotiva³⁸. È stato confermato scientificamente che a livello endocrino la meditazione induce un aumento dei cosiddetti "ormoni del benessere" come la serotonina, la dopamina e l'ossitocina³⁹. Diminuisce inoltre il cortisolo, il principale ormone dello stress.

Oltre a ciò, lo stato meditativo favorisce l'aumento di un ormone steroideo (Dhea), che contribuisce a rendere più efficace il sistema immunitario ed incide in maniera pregnante anche sulla regolazione dell'umore. Si riduce anche la noradrenalina, importante neurotrasmettitore che si attiva sotto stress e che tiene sotto controllo i centri cerebrali dell'attenzione e delle reazioni, tenendoci in uno stato di attivazione costantemente equilibrato⁴⁰.

Conclusione

Per il Prof. Pang Ming l'esercizio di *Laqi* è l'essenza del *Zhineng Qigong*. Se riusciamo a rimanere con la mente concentrata sul *qi*, la coscienza si connette con il *qi* sempre più in profondità finché non si diventa e si percepisce il corpo

³⁸ <https://www.neuroscienze.net/cervello-e-meditazione/>

³⁹ http://www.benessere.com/salute/mednat/agopuntura_endocrinologia.htm

⁴⁰ <https://www.neuroscienze.net/cervello-e-meditazione/>

di *qi*. Quando le mani aprono verso l'esterno diventiamo un'entità di *qi*; la coscienza cambia e la mente e il *qi* si uniscono.

Il *Zhineng Qigong* ha una moltitudine di metodi per ottenere salute. Tuttavia l'essenza di tutto questo è concentrarsi sulla funzione di guida della coscienza. In altre parole, tutti i processi mirano a lasciare che la coscienza/mente guidi il *qi* nel trattare le disfunzioni. L'ideale è che un praticante possa afferrare questa essenza ed usare direttamente la coscienza e non altri modi per recuperare uno stato armonioso tra corpo e mente.

Nella pratica del *Zhineng Qigong*, la mente mobilita direttamente lo *Hunyuan qi* per lavorare sui tessuti del corpo e sul movimento *Hunyuan qi* di apertura-chiusura, raccolta-dispersione e fuori-dentro. Si usa attivamente l'informazione dell'interezza della coscienza per modificare direttamente le informazioni dello stato non equilibrato in modo che la disfunzione venga rapidamente trasformata in uno stato di salute.

La teoria del *Zhineng Qigong* sostiene che le disfunzioni nell'organismo siano condizionate dal *qi* e guidate dalla coscienza. Attraverso la pratica si stabilizza la coscienza e si rende il *qi* abbondante e fluido.

Il Huang Di Nei Jing⁴¹ dice che se si mantiene il cuore sereno e vuoto, il *qi* seguirà questo stato per diventare equilibrato; se le persone mantengono lo *Shen* all'interno, la malattia non può svilupparsi. Hua Tuo (un medico straordinario che ha influenzato molto la medicina tradizionale cinese 1800 anni fa) ha detto che la malattia non può svilupparsi quando il *qi* ed il sangue scorrono bene⁴².

⁴¹ *Libro Interno (o Esoterico) dell'Imperatore Giallo*, è un antico [trattato di medicina tradizionale cinese](#), attribuito a [Huangdi](#). In Cina è considerato come il testo medico più influente.

⁴² <https://www.xianzns.com/zhineng/hunyuan-medicine/>

BIBLIOGRAFIA

Atlante di Agopuntura tavole e testi. Hoepli, 2020

Bottalo Franco, Il cammino dell'anima in medicina cinese. Xenia Edizioni, 2019

Cornu Philippe. Dizionario del Buddhismo. Ed. Mondadori, 2001

Kaptchuk Ted J., Medicina Cinese: Fondamenti e metodo, ed. Red Edizioni, 1994.

Li Xio Ming. Metodo pratico di auto elevazione col Qigong tradizionale cinese, a cura di La Bella, Erga Edizioni, 2003

Marino Vito, Testa Ramon, *Zhineng Qigong*. Manuale completo di teoria e pratica di Qigong. Nuova IPSA Editore, 2007

Melloni Clara, Qi Gong: la tecnica dell'eterna giovinezza, Mensile di scienza dell'uomo ed. Riza Scienze, 2000.

Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong – Introduzione, Teoria Olistica e Scienza del Qigong*. Ed Amazon.co.uk.Ltd. Marson Gate, 2013

Ooi Kean Hin, *Zhineng Qigong II – Uso cosciente della mente e coltivazione della vitru*. Ed Amazon.co.uk.Ltd. Marson Gate, 2013

Pang Ming traducido por Berumen Teresa. Teoria del la Completud Hunyuan: El Fundamento de la Ciencia del Qigong, printed by Amazon Italia Logistica S.r.l.

Pang Ming translated by Wei Qi Feng and Fraser Patricia, *The methods of Zhineng Qigong Science*. PrintShop, Wellington, 2013

Pang Ming translated by Wei Qi Feng and Fraser Patricia, *Paranormal Abilities: The Techniques of Zhineng Qigong Science*. PrintShop, Wellington, 2016

Pang Ming translated by Xiaoguang Jin and Marcello Joseph. *Life more abundant: The Science of Zhineng Qigong Principles and Practice*. Based on the original teachings of Pang Ming. Buy Books on the web.com, 1999

Raimondo Sergio & Sabatelli Gianna, Percorsi della risonanza- lezioni di Qigong e taijiquan, ed. Università degli Studi di Casinò, 2005.

Siongini E. e Bultrini L. Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume III. I visceri curiosi

Siongini E. e Bultrini L. Le Lezioni di Jeffrey Yuen Volume X. Capitolo di endocrinologia in medicina cinese

Sotte Lucio e L. Pippa, Ginnastiche cinesi Qigong, ed. Casa editrice Ambrosiana, 2007

Sun JunQing Wudang Chikung ed. Mediterranee, 2002

Yang Jwing-Ming. Le radici del Qigong cinese, Ed. Mediterranee, 2008

SITI WEB

http://www.benessere.com/salute/mednat/agopuntura_endocrinologia.htm

<http://www.benessere.com/salute/atlante/ormoni.htm>

<https://medicinaonline.co/2017/01/22/differenze-tra-ipotalamo-ipofisi-neuroipofisi-e-adenopofisi/>

<http://www.neurolinguistic.com/proxima/agoroma/06.htm>

<https://www.neuroscienze.net/cervello-e-meditazione/>

<https://sites.google.com/site/lapazienzaefinita/la-guerra-occulta-alla-ghiandola-pineale>

<https://www.onb.it/2019/06/13/tracce-della-memoria-scoperte-nellipotalamo/>

<https://www.xianzns.com/zhineng/Hunyuan-medicine/>